FLEURY D'AUDE
Toute l'actualité de la commune

« Compte rendu du conseil municipal du 23 octobre | Page d'accueil

04.11.2012

# L'Art du Chi dans l'Aude

***L'association Touba communique***

Apprendre à se relaxer au quotidien L'état de stress est la réponse globale du corps à un stimulus de l'ordre du danger, de l'urgence ou du challenge : c'est par exemple le bond en arrière qui vous fait éviter in extremis un véhicule que vous n'aviez pas vu... C'est donc une réaction saine de nécessité vitale. C'est la mobilisation globale des fonctions corporelles qui permettent d'affronter le danger ou de fuir : sécrétion d'adrénaline, augmentation du rythme cardiaque, contraction musculaire, etc. Mais le corps n'est pas fait pour être en permanence mobilisé en état d'urgence.

Le danger passé, il doit pouvoir immédiatement inverser les réactions en chaîne provoquées par le stress : se relaxer au niveau musculaire mais aussi sur le plan mental. Or notre mode de vie occidental a instauré un état de stress chronique entretenu par la succession de stress de moindre amplitude mais tellement rapprochés et répétés que le corps n'a plus le temps de passer par la phase de récupération (relâchement musculaire, etc.) Imaginez un sportif dont les muscles seraient toujours contractés comme au summum de l'effort : un tennisman juste au moment du service, un sprinter dans les starting blocks... Ce n'est pas une situation viable très longtemps.

Et c'est pourtant ce à quoi on arrive par l'accumulation des « petits » stress de la vie quotidienne... Générateur ou amplificateur d'un nombre incalculable de pathologies, le stress chronique est le fléau de notre époque. Alors quoi faire ? Il faut aider notre corps et notre mental à retrouver la voie de la récupération et de la tranquillité intérieure.

***Venez vous faire du bien ! Ce stage ouvert à tous fait partie d'un cycle de 9 stages mensuels qui ont lieu à Fleury d'Aude***, à Argens-Minervois, à Caunes-Minervois et à Montolieu.

Nous vous proposons d'expérimenter des techniques de relaxation à pratiquer couché, assis ou debout, techniques simples d'accès que vous pourrez facilement refaire chez vous. Bien souvent il suffit de s'accorder régulièrement un tout petit peu de temps pour casser l'engrenage du stress et permettre au corps d'inverser le processus. C'est aussi l'opportunité d'enrichir sa pratique de Qi gong et de Taï Chi Chuan quand on veut aller plus loin. Car c'est seulement dans un corps détendu que la pratique peut être fluide...

Dates et lieux des stages : V***otre premier stage vous est offert ! FLEURY : le***

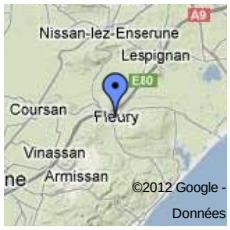
**Le correspondant**

Informer les Pérignanais sur le milieu associatif, les animations organisées par l'office de tourisme, l'action de l'équipe municipale et l'événement au quotidien c'est ma façon de participer activement à la vie du village. N'hésitez pas à me contacter, j'ai besoin de vous pour faire vivre ce blog qui vous appartient. Outre les articles sur le journal, l'info interactive du web est une source inépuisable de renseignements.

**Françoise GÂTÉ**

Me contacter

**Géolocalisation**




Afficher Fleury sur une carte plus grande

**La commune dispose de plusieurs défibrillateurs**.
***A ST Pierre la Mer*** : Mairie annexe, camping municipal et l'été dans chaque poste de secours de plage.
**Aux Cabanes** , camping municipal.
***A Fleury***, local de la police municiale, service technique, office de

**Actualité**

**La fête de la Saint Martin** : c'est bientôt ! tout le programme sur l'agenda. Les manèges ouvriront le 6 Novembre place du Ramonétage.

---

**Vente de sapins de Noël par l'AJP** : les contacter au 04 68 46 61 32 jusqu'au 23 novembre. Les sapins seront livrés le samedi matin 15 décembre.

---

**Journées généalogiques de Narbonne**
L'association des Chroniques pérignanaise participe aux journées généalogiques les 3 et 4 Novembre qui se tiendront Salle des Consuls dans l'Hôtel de Ville de Narbonne de 10h à 18h. L'entrée est gratuite. Elle expose le fruit de ses recherches, cartes anciennes , documents... et proposera à la vente son livre et les annuels.

---

**L'association AU FIL DU TEMPS** propose une randonnée découverte avec des passionnés du patrimoine de la commune de Fleury. C 'est une marche de bien être qui s'adresse à tout public. RDV 14h15 avenue de Valmy devant les cours de tennis. Inscriptions et Renseignements au 06.78.27.39.57

---

**Les amis randonneurs ont repris leurs balades dans la Clape** Tous les jeudis et dimanches matins, les « Clapinettes » vous invitent à rejoindre le groupe pour une marche tonique dans la Clape et partager un petit déjeuner en pleine nature. RDV parking de la salle des fêtes à 9h avec chaussures de rando et boisson. Ce n'est pas une association, c'est ouvert à tous et c'est gratuit !

**Agenda**

Agenda du 4 au 11 Novembre.

**Dimanche 4 Novembre**
Loterie familiale organisée par l'AJP, salle des fêtes de Fleury à 16h.
**Mardi 6** Ouverture de la fête foraine place du Ramonétage. Les manèges resteront jusqu'au 18.

***Programme de la fête de Saint Martin***

**Vendredi 9**
17h30 Spectacle music-hall à la salle des fêtes de Fleury : "destination Folies".

tourisme. pour toute urgence appeler le 15.

### Numéros utiles

**Mairie de Fleury** :
*04 68 46 60 60*
Ho : lundi au vendredi : 8h à 12h - de 13h30 à 18h
**Mairie annexe de St Pierre la Mer** :
*04 68 49 86 04*

**Office de tourisme de Fleury** : *04 68 46 61 31*
**Office de tourisme de St Pierre**: *04 68 49 60 89*

**Police municipale de Fleury** : *04 68 46 60 85*
**Police municipale de St Pierre :***04 68 32 10 81*

**Docteur Barre :**
*04 68 33 60 59*
**Docteur Charet :**
*04 68 33 61 19*
**Docteur Doridan :**
*04 68 49 81 33*
**Docteur Laval :**
*04 68 33 97 41*
**Docteur Verna** :
*04 68 33 60 59*

*Infirmières à Fleury*
**Centre de soins** :
*04 68 33 47 85*
**Corinne Lanau** :
*04 68 33 47 85*

*Infirmières à St Pierre*
**Emanuelle Novella** :
*04 68 33 35 04*

**Pompiers** : ***18***
**Centre de secours de Fleury** : *04 68 33 33 37*
**Gendarmerie** : ***17***
**Samu** : ***15***

**Paroisse Notre dame de la Clape** : 04 68 33 51 04 du lundi au vendredi de 10h à 12h.
**Médiathèque** :
*04 68 33 99 26*
**La poste à Fleury** :
*04 68 33 60 60*
**La poste à St Pierre** :
*04 68 49 54 92*

### Albums photos

***samedi 10 novembre 2012, de 14h30 à 17h30*** (salle Antoine Courrières, au-dessus de la piscine)

Tarifs : 30 € le stage Contact : TOUBA (Taï Chi Chuan – Qi Gong - relaxation) L'Art du Chi dans l'Aude selon la Méthode Stévanovitch Marie Aude Delacroix tél. 06 04 13 63 96 www.taiji-aude.fr contact@taiji-aude.fr

05:04 Publié dans Animation et spectacles, Associations, Fleury d'Aude | Lien permanent | Commentaires (0) | Envoyer cette note

Les commentaires sont fermés.

**Samedi 10**
17h Théâtre humoristico-musical avec la compagnie du Sans Souci. Salles des fêtes de Fleury.
**Dimanche 11**
9h45 église de Fleury, bénédiction du vin nouveau
10h ouveture de la foire gastronomique
10h45 Dépôt de gerbe au monument aux morts du cimetière.
11h30 cérémonie au monuments aux morts.
12h Cortège jusqu'à la halle et apéritif vigneron
12h15 intronisation de producteurs locaux
13h repas avec animation musicale.
**Toute la journée** : vide grenier à l'exterieur de la halle, animations gratuites pour tous : mini ferme, orgue de barbarie, relais en calèche jusqu'à la fête foraine.

**Expositions**

*A l'office de tourisme de Fleury* : Nicole Charpentier du 6 au 28 novembre.
*A la médiathèque* : "Détectives de romans policiers"

**Les messes**
**Lundi 5** : 15h Chapelle Ste Rita à St Pierre.
**Samedi 10**: 17h église de Saint pierre.
**Dimanche 11** : 9h45 Eglise St Martin à Fleury.
**Lundi 12** : 15h Chapelle Ste Rita à St Pierre.
**Jeudi 15**: 9h Eglise St Martin à Fleury.
**Jeudi 16** : 18h église de Saint pierre.

Pour plus de renseignements sur l'agenda contacter l'office de tourisme au 04 68 46 61 31 ou la mairie au 04 68 46 60 60.

### Que se passe-t-il à la médiathèque ?

**En Novembre**
*Exposition* "Détectives de romans". Un spécial romans policiers. Des nouveautés à découvrir.
*Animation* : le Mercredi 21 novembre à 10 H 30 « Contes pour avoir peur », histoires racontées par Bernadette Boucher de la Cie de la Loue pour les enfants à partir de 6 ans. Inscriptions obligatoires.

La Médiathèque est abonnée à plusieurs magazines : à découvrir et à lire sur place (gratuitement) ou à emprunter...
**Toutes les nouveautés sur le blog** de la médiathèque :
http://mediathequedefleury.blogspot.com
**les animations sont gratuites et en entrée libre**, horaires :
Lundi: 16h à 19h Mercredi: 10h à 12h - 14h à 19h
Vendredi: 9h à 12h - 16h à 19h
Mardi: réservé aux scolaires
Renseignements au :**04 68 33 99 26.**

### Emplois

**Offres d'emplois**
Pôle emploi communique régulièrement,des offres d'emplois susceptibles d'intéresser les demandeurs pérignanais. Celles-ci sont consultables au tableau d'affichage dans le hall du bureau d'accueil de la mairie du lundi au vendredi de 8h à 12h et de 13h30 à 18h.

### Notes récentes

L'Art du Chi dans l'Aude
Compte rendu du conseil municipal du 23 octobre
Communiqué de l'ASTP
Championnat de France de Kite surf à Saint Pierre
Communiqué de presse de Guy Sié, maire de...
Championnat de France de kite surf
Une fête du vin primeur un peu arrosée, mais...
Championnat de kite, journée du samedi.
Inspection du cimetière
Bientôt les manèges

### Vignerons

**Archives**

2012-11
2012-10
2012-09
2012-08
2012-07
2012-06
2012-05
2012-04
2012-03
2012-02
Toutes les archives

**Catégories**

Animation et spectacles
animaux
Associations
Cérémonie
Commerce et shopping
Conseil minicipal
Ecole
Elections
Environnement
Expositions
Faits divers
Fleury d'Aude
Inauguration
Médiathèque
Musique
Necrologie
Office de tourisme
Paroisse
Pompiers
Port des Cabanes de Fleury
réception
Rugby
Saint Pierre la Mer
Santé
Sécurité
Sociale
Sport et jeux
Tourisme
Travaux municipaux
Vendémiaire
Vigne

**Tags populaires**

triathlon fleury d'aude cabanes femmes solidaires ajp pompiers football concert dédicace rugby

RSS VALIDATED
ATOM 1.0

Chateau Laquirou
RSS CHATEAU MOYAU
Chateau Tarailhan
Domaine de Mire l'Etang
Domaine la Tour la Pagèze

**ASSOCIATIONS**

"Taille Moyenne" Théatre
AJP, asso jeunesse pérignanaise
ALSH DE FLEURY
Association sportive tonique pérignanaise
ATP, tennis Pérignanais
Ecole de plongée ANTALIS
Ecole de Voile
Entente Clape Méditerranée, Foot
Equitation manade Margé
Fleury Mediterranée Triathlon
Les Chroniques pérignanaises
Médiathèque Guillaume Apollinaire
Office municipal de Tourisme
RASSEMBLER POUR AGIR

**Mairie**

Mairie de Fleury d'Aude

**Tourisme**

Office municipal de Tourisme

**Commentaires récents**

calvet sur Le Onze devient « La Baleine bleue »
carbonel-veigneau sur Un ennemi des animaux à St Pierre la Mer
desbrueres sur Le point sur les préparatifs saisonniers à...
assemat sur Fête de la Transhumance à Fleury, Vendres et...
jean-marie sur 1er mai
jean-marie sur 1er mai
giraud sur Echos du village en bref
giraud sur Echos du village en bref
dastros sur 2008-2012 Où en est Fleury ? Guy Sié répond.
surier sur Sainte-Barbe solennelle et chaleureuse pour les...

**A LA UNE** La France s'impose en Turquie avec Karabatic Enquête judiciaire sur le décès de deux pompiers, dont l'un était encore lycéen Le

© www.lindependant.fr 